

# UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN SPRINT 100 METER MELALUI BERMAIN BENTENGAN PADA SISWA SMA

Eko Santoso, Kaswari, Mimi Haetami.  
Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN  
E-mail:ekosynyster@rocketmail.com

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang upaya meningkatkan pembelajaran *sprint* 100 meter melalui bermain bentengan pada peserta didik kelas XI IPS 1 SMA Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Penelitian dilakukan dengan metode kualitatif *diskriptif* yang melibatkan dua variabel yaitu variabel bebas bermain bentengan dan variabel terikat yaitu hasil belajar lari *sprint* 100 meter. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IPS 1 SMA Negeri 2 sungai raya kabupaten kubu raya yang berjumlah 33 siswa. Teknik penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran, yaitu tes dengan kisi-kisi instrumen pengukuran Hasil belajar lari *sprint* 100 meter. Analisis data menggunakan presentase. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan hasil belajar lari *sprint* 100 meter dengan bermain bentengan pada peserta didik XI IPS 1 SMA Negeri 2 Sungai Raya, hal ini terbukti dengan adanya peningkatan keterampilan lari *sprint* 100 meter yang cukup baik, yaitu pada siklus I dengan nilai rata-rata 57,32 jadi peningkatannya sebesar 20,26%. sedangkan nilai rata-rata pada siklus II adalah 88,13, jadi peningkatannya sebesar 53,74%.

**Kata Kunci:** Bermain Bentengan, Kemampuan Sprint 100 meter, Siswa.

**Abstract:** *This research aims to gain information about efforts to improve learning through play 100 meter sprint Bentengan learner class XI IPS SMAN 2 Sungai Raya Kubu Raya. The study was conducted with descriptive qualitative method that involves two variables play Bentengan independent variables and the dependent variable is the result of learning 100 meter sprint. Subjects in this study were students of class XI IPS SMAN 1 2 river highway stronghold district highways totaling 33 students. This research technique using test and measurement, a test with a grating instrument measuring learning outcomes 100 meter sprint. Data analysis using percentage. These results indicate there is an increase learning outcomes 100 meter sprint with playing Bentengan on learners XI IPS SMAN 1 2 Sungai Raya, it is proved by the increasing skill 100 meter sprint was pretty good, that in the first cycle with the average value 57.32 average so the increase of 20.26%. while the average value on the second cycle is 88.13, so the increase of 53.74%.*

**Keywords:** *Playing Bentengan ,The ability of sprint 100 meters, Student.*

Cabang olahraga atletik nomor lari *sprint* merupakan cabang olahraga yang ada dalam kurikulum pendidikan baik itu di tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah pertama (SMP), maupun tingkat Sekolah Menengah

Atas (SMA). Bahkan di perguruan tinggi seperti program Studi Penjasokesrek FKIP UNTAN. Lari sering digunakan pada saat pemanasan sebelum melakukan olahraga. Lari *sprint* itu dibutuhkan hampir di semua cabang sebagai salah satu contohnya di sepak bola, *sprint* digunakan ketika *mendribble* bola menuju ke gawang lawan. *Sprint* juga digunakan pada saat menempati posisi kosong pada permainan sepak bola agar tidak dijangkau oleh lawan, kemudian lari *sprint* ketika ingin kembali ke posisi awal atau pada saat diserang oleh lawan. Pada permainan bola basket lari *sprint* dibutuhkan ketika pemain *mendribble* bola menuju ke ring lawan atau menyerang, pada saat menempatkan diri pada tempat yang kosong untuk menerima umpan dari teman juga memerlukan *sprint*, ketika ingin *lay up* juga membutuhkan *sprint* serta menghindari lawan untuk memasukkan bola basket ke ring untuk mencetak poin dalam olahraga bola basket, kemudian pada olahraga *soft ball* diperlukan *sprint* pada saat menuju base serta melakukan perpindahan dari base ke base yang lainnya. Dari pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan lari *sprint* merupakan dasar dari cabang olahraga tertentu seperti yang telah di paparkan di atas. Jadi pentingnya lari *sprint* yang harus dimiliki seseorang dalam melakukan olahraga yang di dalamnya terdapat *speed* dan *power*.

Selama ini pembelajaran cabang olahraga atletik nomor lari *sprint* diajarkan dengan secara konvensional, sehingga peserta didik bosan, dalam proses pembelajaran lari *sprint* 3-5 peserta didik, yang dikarenakan peserta didik hanya berlari lurus ke depan sampai ke garis finish yang ditentukan. Pada pembelajaran tersebut daya bersaing peserta didik hanya pada saat melakukan lari *sprint*. Hal ini akan mengakibatkan bosan dalam melakukan lari *sprint*, akhirnya peserta didik mempunyai pandangan bahwa lari adalah kegiatan yang membosankan. Pada saat melakukan lari *sprint* peserta didik melakukan kurang serius, sehingga akan berpengaruh pada hasil lari *sprint*. Anak mengalami kebosanan, kurang bersemangatnya peserta didik dalam mengikuti pembelajaran lari *sprint*, dapat dilihat dari hasil yang dilakukan oleh peneliti di bawah ini:

Berdasarkan pengamatan peneliti, di SMA Negeri 2 Sungai Raya, dalam pembelajaran lari *sprint* 100 meter ditemukan masalah yaitu rendahnya hasil belajar peserta didik kelas XI IPS 1 disebabkan karena materi lari *sprint* 100 meter pernah diajarkan secara praktik di lapangan namun tidak secara tuntas dan tidak sempurna. Maksud dari tidak sempurna disini yaitu kurang bersemangat dalam melakukan lari, sehingga hasil yang dicapai pun kurang baik. Hal ini terdapat gejala-gejala yang tampak banyak peserta didik yang kurang bersungguhsungguh dalam melaksanakan lari *sprint* 100 meter. Adapun gejala-gejala yang ditimbulkan, seperti ketika anak disuruh melakukan lari, wajah mereka mengekspresikan tidak mengenakan terlebih dahulu, bosannya dalam melakukan lari, keterpaksaan dalam berlari.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap anak didapatkan hasil wawancara 24 peserta didik dari jumlah keseluruhan 33 peserta didik menyatakan pada saat melakukan olahraga atletik untuk cabang lari *sprint* 100 meter melelahkan, membosankan, tidak mengasyikkan dan pada saat melakukannya rasanya berat melakukan, sehingga melakukannya pun terpaksa karena tuntutan pelajaran yang harus di penuhi. Anak mendengar kata lari di

benak mereka sudah berkesimpulan pasti melelakan dan pasti sangat membosankan, sehingga yang di lakukan tidak dapat membuat mereka senang. Kesimpulan tersebut didapat dari wawancara yang dilakukan di atas.

Berdasarkan pemaparan hasil pengamatan dan wawancara, terdapat permasalahan yang belum dipecahkan pada lari *sprin*. Dengan adanya kelima penelitian yang telah berhasil, maka peneliti mencoba mengatasi permasalahan pada lari *sprint* dengan menggunakan permainan bentengan. Permainan bentengan akan membuat peserta didik termotivasi serta tidak memiliki beban dalam melakukan lari. Permainan yang dimaksudkan terdapat peraturan yang tidak begitu rumit, maka peserta didik akan lebih senang, dibanding menyuruh peserta didik langsung berlari *sprint*. Status peserta didik cenderung lebih suka bermain dengan permainan yang menyenangkan, dengan metode bermain peserta didik melakukan lari *sprint* tidak akan mudah bosan, sehingga nantinya akan berpengaruh pada hasil lari *sprint*. Peserta didik akan terlihat bersemangat jika diajak untuk bermain karena anak akan lebih bebas tidak terikat pelajaran tapi disini peneliti memberikan pembelajaran dengan bermain seolah-olah mengajak anak untuk tidak memikirkan pelajaran. Padahal di dalam permainan dapat meningkatkan *speed* dan *power*. Membuat pelajaran menjadi lebih menyenangkan dan asyik untuk dimainkan. Harapan peneliti dengan diberikan metode bermain ini apa yang diinginkan tercapai. Jadi metode bermain yang akan digunakan peneliti yaitu permainan yang didalamnya memiliki *speed* dan *power*.

Bentengan merupakan permainan tradisional yang tidak asing lagi didengar. sering dimainkan sewaktu kecil dulu untuk mengisi waktu luang, permainan bentengan berasal dari Indonesia. Sebuah permainan regu yang terdiri dari dua regu, cara bermainnya adalah menyerang dan mengambil alih bentengan lawan. Caranya dengan menyentuh bentengan yang menjadi markas regu lawan sambil meneriakkan kata “benteng” dan kemenangan diraih sebuah regu jika berhasil menawan seluruh anggota regu lawan dengan menyentuh salah satu anggota badan lawan. Dengan menggunakan permainan bentengan akan meningkatkan hasil belajar lari *sprint* 100 meter pada peserta didik kelas XI IPS 1 SMA Negeri 2 Sungai Raya, Karena di dalam permainan bentengan terdapat *speed* Dan *power* yang akan di keluarkan oleh peserta didik.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik dan mencoba mengangkat sebuah penelitian tindakan kelas dengan judul “upaya meningkatkan *sprint* 100 meter dengan bermain bentengan pada peserta didik kelas XI IPS 1 SMA Negeri 2 sungai raya kabupaten kubu raya.

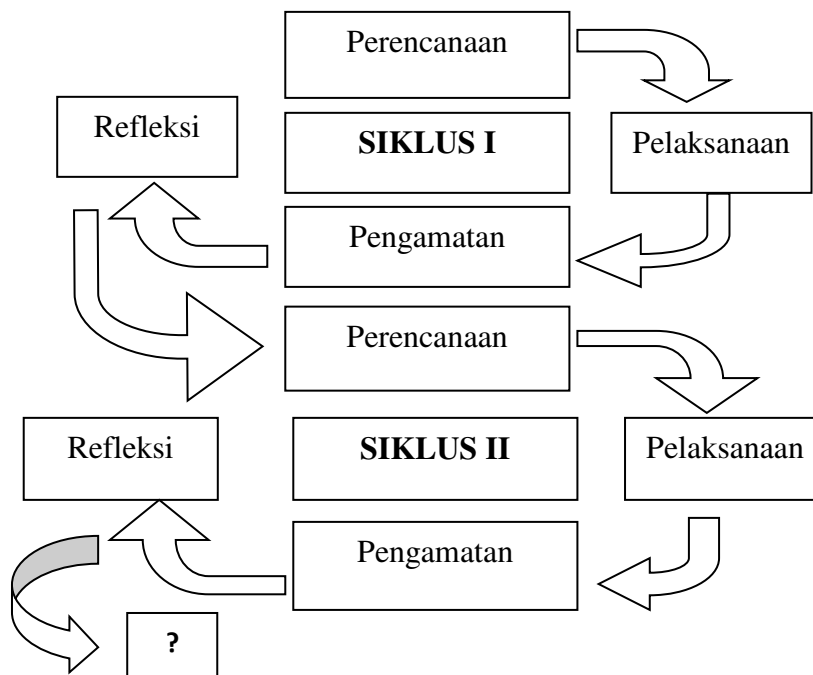
## **METODE PENELITIAN**

Menurut Sugiyono (2013), “secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini metode kualitatif deskriptif. Metode adalah cara menentukan bagaimana memperoleh data mengenai variabel-variabel tersebut. Dalam kegiatan penelitian, cara memperoleh data ini dikenal sebagai metode pengumpulan data. Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Menurut Suharsimi Arikunto, dkk (2012: 2) penelitian ini dikenal dengan istilah *classroom action research* (CAR),

yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas. Jadi PTK merupakan penelitian yang dilakukan menggunakan subyek 1 kelas.

Bentuk dari penelitian yang akan dilaksanakan merupakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan penelitian yang dilakukan oleh guru dikelas atau sekolah tempat mengajar, dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan praktik dan proses dalam pembelajaran. Apabila tujuan PTK dapat terlaksana, sekurang-kurangnya guru dapat memperoleh berbagai keuntungan. Selain melakukan inovasi di bidang pengajaran, mengimplementasikan PTK dapat meningkatkan kemampuan profesional guru dan memecahkan persoalan pembelajaran berdasarkan pengalaman-pengalaman langsung.

Secara sederhana, penelitian tindakan kelas dilakukan berupa proses pengkajian berdaur (*cyclical*) dan pengulangannya yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2012), seperti disajikan dalam bagan berikut ini.



Gambar 1.1 Skema Siklus Model PTK  
(Arikunto,S. 2012)

Subyek dalam penelitaian ini adalah guru berkolaborasi dengan Peserta Didik Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya yang berjumlah 33 orang. Teknik pengambilan data dilakukan dengan 1)teknik observasi langsung Teknik ini adalah cara mengumpulkan data yang dilakukan melalui pengamatan dan pencatatan gejala-gejala yang tampak pada obyek penelitian yang pelaksanaanya langsung pada tempat di mana suatu peristiwa, keadaan atau situasi sedang terjadi. 2)Teknik komunikasi langsung, teknik ini adalah cara mengumpulkan data yang mengharuskan seorang peneliti mengadakan kontak langsung secara lisan atau tatap muka (*face to face*) dengan

sumber data, baik dalam situasi yang sebenarnya maupun dalam situasi yang sengaja dibuat untuk keperluan tersebut. 3) Teknik pengukuran, Teknik untuk mengumpulkan data yang bersifat kuantitatif untuk mengetahui tingkat atau derajat aspek tertentu dibandingkan dengan norma tertentu pula sebagai satuan ukur yang relevan. 4) Teknik dokumenter/biografis, Teknik ini adalah cara mengumpulkan data yang dilakukan dengan kategorisasi dan klasifikasi bahan-bahan tertulis yang berhubungan dengan masalah penelitian, baik dari sumber dokumen maupun buku-buku, Koran, majalah, dan lain-lain

Teknik analisis data yang digunakan adalah ketuntasan secara klasikal untuk mengetahui perubahan hasil aktivitas, jenis data yang bersifat kuantitatif yang di peroleh dari hasil praktek, ditandai dengan indikator hasil praktek peserta didik, untuk menentukan ketuntasan secara klasikal menggunakan rumus (Zainal Aqib, dkk. 2009)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penelitian dilakukan penelitian Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Dalam pelaksanaan pengumpulan data dengan cara melakukan tes hasil belajar lari *sprint* 100 meter pada peserta didik Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya dengan menggunakan jam khusus yaitu pagi hari sesuai waktu yang dialokasikan oleh Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, jam pelaksanaan dilaksanakan selama 45 menit perjam pelajarannya.

### **Analisis Data.**

#### **Tes Pre-Implementasi**

Sesuai dengan rancangan penelitian pada Bab III, yang menerangkan bahwa sebelum diadakan tindakan, terlebih dahulu peneliti mengadakan tes awal (pre-implementasi). Hasil tes ini berfungsi sebagai data awal (*input*) bagi peneliti, dimana peneliti dapat mengetahui tingkat hasil belajar lari *sprint* 100 meter yang dimiliki oleh peserta didik. Data ini merupakan hasil belajar lari *sprint* 100 meter murni testee (peserta didik) sebelum peneliti melakukan tindakan terhadap peserta didik Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

Tujuan penelitian dapat dicapai melalui pengambilan data terhadap sampel yang telah ditentukan. Data yang dikumpulkan dari *pre implementasi* lari *sprint* 100 meter sebelum diberi pembelajaran dengan bermain bentengan. Berikut ini disajikan kondisi hasil belajar dan nilai awal peserta didik Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya sebelum diberi pembelajaran dengan bermain bentengan sebagai berikut.

**Tabel 1**  
**Deskripsi Data Awal Sebelum Pembelajaran dengan bermain bentengan.**

Kategori		Survei Awal		
		Nilai	Jumlah Peserta didik	Persentase
Baik Sekali	<b>A</b>	88-100	0	0%
Baik	<b>B</b>	75-87	2	6,06%
Sedang	<b>C</b>	60-74	8	24,24%
Kurang	<b>D</b>	40-59	23	69,70%
Kurang Sekali	<b>E</b>	0-39		0%

Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa masih ada peserta didik yang berkategori dibawah KKM (Kreteria Ketuntasan Minimal) sebanyak 31 peserta didik atau 93,94%. Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran lari *sprint* 100 meter, dengan pembelajaran dengan bermain bentengan. Pelaksanaan tindakan akan dilakukan sebanyak 2 siklus, yang masing-masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan tindakan, (3) Observasi dan interpretasi, (4) Analisis dan Refleksi.

### **Tindakan Siklus I**

Berdasarkan data kondisi nilai awal lari *sprint* 100 meter peserta didik Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, maka presentase nilai perlu ditingkatkan dengan pembelajaran yang tepat dengan membuat peserta didik tertarik dan mudah melakukannya yaitu pembelajaran dengan bermain bentengan. Pembelajaran dengan bermain bentengan merupakan bentuk pembelajaran yang dapat mendatangkan ketertarikan, kemudahan sehingga rasa senang muncul pada peserta didik.

### **Tahap Rencana Tindakan I**

Kegiatan perencanaan tindakan I peneliti dan guru penjas yang bersangkutan (mitra kolaboratif) mendiskusikan rancangan tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana tindakan pada siklus I termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus I. melalui RPP siklus I tersebut maka disepakati bahwa pelaksanaan tindakan pada siklus I diadakan selama dua kali pertemuan. Guru bersama peneliti melakukan penilaian hasil belajar lari *sprint* 100 meter pada peserta didik Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Dari hasil pengukuran diperoleh hasil yang kurang dari nilai KKM (75) yang telah ditentukan, dari keseluruhan peserta didik yang mengikuti tes keseluruhannya belum bisa melakukan teknik dengan baik dan benar.

### **Tahap Pelaksanaan Tindakan I**

Tindakan I dilaksanakan dua kali pertemuan, selama dua minggu yakni pada tanggal 10 Mei 2016 dan dilanjutkan tanggal 17 Mei 2016, di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 2 x 45 menit. Sesuai dengan RPP pada siklus I ini pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru yang bersangkutan, dan sekaligus melakukan observasi terhadap proses pembelajaran. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut : (1) peneliti dan guru menyiapkan peserta didik dengan memulai proses pembelajaran dengan berdoa kemudian mempresensi, (2) peneliti dan guru menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai peserta didik secara singkat, (3) peneliti dan guru memulai proses pembelajaran diawali dengan proses *stretching* atau penguluran, (4) peneliti dan guru memberikan gerakan pemanasan yang berkaitan dengan materi lari *sprint* 100 meter, (5) peneliti dan guru menyampaikan penjelasan mengenai materi pertama yakni teknik lari *sprint* 100 meter. Peserta didik diminta memperhatikan pelaksanaan contoh yang dicontohkan oleh peneliti, (6) peserta didik diminta melakukan lari *sprint* 100 meter, sesuai dengan contoh yang dilakukan oleh peneliti dan guru, (7) peneliti dan guru memberikan bimbingan dan evaluasi kepada peserta didik tentang gerakan yang dilakukannya serta memberikan kesempatan bertanya apabila terjadi kesulitan, (8) kemudian peserta didik diminta melakukan lagi gerakan lari *sprint* 100 meter setelah diberi bimbingan dan evaluasi, (9) peneliti dan guru memberikan motivasi kepada para peserta didik agar dapat melakukan lari *sprint* 100 meter dengan sungguh-sungguh dan benar, (10) para peserta didik mengulang-ulang gerakan tersebut sampai waktu yang telah ditentukan oleh peneliti dan guru, (11) diakhir pertemuan peneliti dan guru melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai materi yang akan disampaikan minggu depan, (12) pelajaran di akhiri dengan berdoa dan peserta didik di bubarkan untuk selanjutnya mengikuti pelajaran berikutnya.

Pada pertemuan berikutnya peneliti melakukan tes dan evaluasi hasil pembelajaran pada siklus I. Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut: (1) peneliti dan guru melakukan evaluasi serta mengecek pelaksanaan praktik yang dilakukan oleh peserta didik, serta memberikan umpan balik (*feedback*) kepada peserta didik yang melakukan praktik lari *sprint* 100 meter, serta menyiapkan materi selanjutnya, (2) peneliti dan guru menyiapkan peserta didik untuk mengikuti tes akhir pada siklus I dengan memanggil satu persatu untuk melakukan lari *sprint* 100 meter yang telah diajarkan, (3) peneliti dan guru melakukan test untuk siklus I, dengan mencatat dan menilai kualitas gerakan lari *sprint* 100 meter pada blangko penilaian yang telah disiapkan, (4) diakhir pertemuan peneliti dan guru melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai materi yang akan disampaikan minggu depan.

### Tahap Observasi dan Interpretasi Tindakan I

Observasi dan interpelasi tindakan I dilakukan selama tindakan I berlangsung. Dalam melakukan observasi dan interpelasi tindakan I peneliti berkolaborasi dengan guru yang bersangkutan sebagai pengelola kelas, adapun pelaksanaan tindakan I, yakni : (1) Peneliti mengamati proses pembelajaran lari *sprint* 100 meter pada peserta didik Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, peneliti mengajarkan materi teknik dasar lari *sprint* 100 meter dengan pembelajaran bermain bentengan, (2) di pertemuan selanjutnya peneliti melakukan tes akhir siklus I, untuk mengetahui hasil perkembangan proses pembelajaran selama siklus I, (3) sebelum pembelajaran dilangsungkan peneliti dan guru bersangkutan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), sebagai pedoman atau acuan dalam proses pelaksanaan pembelajaran, (4) peneliti melakukan proses pembelajaran lari *sprint* 100 meter, dalam hal ini peneliti mengacu pada sintaks (alur pembelajaran) pada model pembelajaran dengan bermain bentengan, yakni adanya penjelasan materi, demonstrasi / unjuk kerja contoh, serta pelaksanaan instruksi secara langsung oleh peserta didik, (5) peneliti bersama guru melakukan penilaian melalui lembar observasi peserta didik, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan peserta didik dalam menerima pembelajaran materi lari *sprint* 100 meter bermain bentengan.

### Deskripsi Data Hasil Setelah Tindakan I

Selama pelaksanaan tindakan I maka peneliti dan guru melakukan pengambilan data penelitian. Adapun deskripsi data hasil belajar dan nilai hasil belajar lari *sprint* 100 meter Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 2**

**Deskripsi Data Hasil belajar Lari *sprint* 100 meter Sesudah Pembelajaran Bermain Bentengan Tindakan I.**

Kategori		SIKLUS I		
		Jumlah Peserta		
		Nilai	didik	Persentase
Baik Sekali	A	88-100	0	0%
Baik	B	75-87	14	42.42%
Sedang	C	60-74	12	36.36%
Kurang	D	40-59	7	21.21%
Kurang Sekali	E	0-39	0	0%

Berdasarkan hasil deskripsi data awal, hasil belajar lari *sprint* 100 meter peserta didik setelah diberikan tindakan I dalam kategori dibawah KKM (Kreteria Ketuntasan Minimal) sebanyak 19 peserta didik atau 57,58%. Dalam pelaksanaan tindakan I terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan pelaksanaan tindakan I, adapun kelebihan dari pelaksanaan tindakan I diantaranya : (1) peserta didik merasa tertarik dengan metode baru yang disampaikan oleh peneliti yakni dengan melalui penjelasan guru dan peneliti, penyampaian materi model pembelajaran bermain bentengan, (2) peserta didik mudah dalam menyerap pelaksanaan kegiatan pembelajaran bermain bentengan,



sehingga pelaksanaan KBM menjadi terlaksana dengan baik, dan peserta didik dapat secara cepat mengadaptasi materi karena sudah melihat gerakan yang diinstruksikan sebelumnya oleh peneliti. Situasi kelas lebih tertata, sehingga materi yang diberikan terarah.

Akan tetapi dalam pelaksanaan tindakan I ini masih terdapat kelemahan sehingga membuat kekurangan dalam pelaksanaan tindakan I, adapun kelemahan dan kekurangan dalam pelaksanaan tindakan I tersebut adalah: (1) mayoritas peserta didik belum dapat mempraktikkan beberapa gerakan teknik dasar lari *sprint* 100 meter yang didemonstrasikan oleh peneliti secara benar, (2) masih ada peserta didik yang kurang paham dengan bentuk penjelasan peneliti dan guru sebab sebagian peserta didik kurang konsentrasi dalam menerima materi yang diberikan oleh peneliti dan guru, (3) peserta didik seringkali lupa dengan teknik gerakan yang telah diajarkan pada pertemuan sebelumnya, sehingga peneliti dan guru seringkali mengulangi pelaksanaan materi pada minggu lalu, (4) peserta didik kurang aktif bertanya sehingga kekurangan atau kesalahan gerakan maupun teknik dasar yang dilakukan peserta didik kurang dapat dipantau oleh guru dan peneliti, (5) masih banyak peserta didik yang kurang berani melakukan gerakan teknik dasar karena malu dan takut, (6) peserta didik kurang mampu mencermati contoh pelaksanaan gerakan lari *sprint* 100 meter sehingga sebagian peserta didik belum dapat menunjukkan kualitas gerakan yang maksimal.

### **Analisis dan Refleksi Tindakan I**

Berdasarkan hasil observasi pada tindakan I tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut: (1) jumlah dan frekuensi pertemuan pada siklus I telah menunjukkan hasil yang sesuai, (2) pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I, (3) tes awal untuk mengetahui kemampuan peserta didik pada awal sebelum diberikan tindakan cukup menggambarkan kondisi awal kelas sebelum mendapatkan tindakan, (4) model pembelajaran yang diterapkan oleh peneliti dan guru mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal, (5) hasil pekerjaan peserta didik pada pelaksanaan tindakan I belum menunjukkan hasil yang maksimal walaupun telah menunjukkan peningkatan akan tetapi belum sesuai dengan target capaian pada siklus I, (6) kelebihan dan keberhasilan dalam pelaksanaan tindakan pada siklus I, akan dipertahankan dan ditingkatkan, (7) dalam mengantisipasi kelemahan dan kekurangan yang ditemukan selama pelaksanaan tindakan I, maka disusun langkah antisipatif, yakni : (a) peserta didik diminta mengingat gerakan teknik dasar lari *sprint* 100 meter sesuai yang telah diajarkan, (b) peneliti tidak hanya berada di depan saat memberikan penjelasan kepada peserta didik. Peneliti juga harus memonitor peserta didik yang berada di bagian belakang, agar mereka juga ikut aktif dalam kegiatan belajar mengajar, (c) peneliti meminta bantuan kepada beberapa teman untuk dapat membantu mengatur jalannya proses pembelajaran.

Peneliti dan guru sepakat menyusun tindakan perbaikan dan menganulir sebagian materi yang dianggap sudah dapat dilaksanakan peserta didik dengan baik. Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari *sprint* 100 meter pada

peserta didik Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya Bermain bentengan, maka di evaluasi secara praktik pada akhir pembelajaran. Hasil prestasi peningkatan hasil belajar lari *sprint* 100 meter di peroleh dengan cara membandingkan nilai evaluasi dengan awal tes sebelum tindakan yang di kenal dengan “*Pre-Implementasi*”.

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah di laksanakan, terdapat peningkatan nilai evaluasi peserta didik yang semula nilai rata-rata dari Pre-Implementasi sebesar 57,32 menjadi 68,94 pada siklus I ini, hasil belajar lari *sprint* 100 meter peserta didik mengalami peningkatan sebesar 5,18%, untuk lebih jelasnya, berikut tabel 4.3 Perbandingan nilai tes peserta didik.

**Tabel 3**  
**Perbandingan nilai *Pre-Implementasi* dengan siklus I**

Uraian	Rata-rata	Peningkatan	Keterangan
Pre-Implementasi	57,32	20,26%	Terdapat Peningkatan
Siklus I	68,94		

Dari perhitungan di atas menunjukan bahwa secara umum terjadi peningkatan hasil belajar lari *sprint* 100 meter pada peserta didik Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya pada siklus I yaitu dari rata-rata pada *Pre-Implementasi* sebesar 57,32 menjadi 68,94. Jadi dapat disimpulkan bahwa, pada siklus I terjadi peningkatan sebesar 20,26%. Namun pada siklus I ini, peserta didik belum dinyatakan meningkat karena nilai aktivitas lari *sprint* 100 meter masih belum mencapai 80% dari jumlah seluruh peserta didik. Dari jumlah 33 peserta didik, yang mendapat nilai A 0 orang atau sebesar 0%, sedangkan yang mendapat nilai B atau diatas KKM (75) ada 14 orang atau sebesar 42,42% saja. Berarti jumlah peserta didik yang memenuhi kriteria ketuntasan baru sebesar 42,42% saja. Nilai ini belum mencapai 80% dari jumlah peserta didik. Maka dari itu perlu perbaikan untuk mendapatkan hasil belajar lari *sprint* 100 meter yang lebih baik, yang dilakukan pada siklus II agar mendapatkan hasil yang maksimal.

### **Tindakan Siklus II**

Siklus II merupakan, tindak lanjut dari hasil analisis dan refleksi yang dilakukan pada siklus I, dimana dalam pelaksanaan tindakan dalam siklus I, rata-rata peserta didik menunjukkan hasil yang kurang maksimal dan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Pelaksanaan siklus II mengacu pada pelaksanaan Siklus I, karena merupakan perbaikan dari siklus I. Adapun tahapan yang dilakukan pada siklus II ini diantaranya:

### **Tahap Rencana Tindakan II**

Peneliti dan guru penjas yang bersangkutan (mitra kolaboratif) mendiskusikan perencanaan Tindakan II yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana tindakan pada siklus II, mengacu pada hasil analisis dan refleksi tindakan I yang termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus II.

### Tahap Pelaksanaan Tindakan II

Tindakan II dilaksanakan selama dua kali pertemuan, selama dua minggu masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 2 x 45 menit. Sesuai dengan RPP pada siklus II ini pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru yang bersangkutan, dan sekaligus melakukan observasi terhadap proses pembelajaran. Seluruh proses pembelajaran dalam Tindakan II ini adalah penguatan materi sebab materi secara dasar telah diberikan pada tindakan sebelumnya.

### Tahap Observasi dan Interpretasi Tindakan II

Observasi dan interpretasi tindakan II dilakukan selama Tindakan II berlangsung. Dalam melakukan observasi dan interpretasi tindakan II peneliti berkolaborasi dengan guru yang bersangkutan sebagai pengelola kelas, adapun pelaksanaan tindakan II, yakni : (1) peneliti mengamati proses pembelajaran lari *sprint* 100 meter dengan pembelajaran bermain bentengan, (2) sebelum pembelajaran dilangsungkan peneliti dan guru bersangkutan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II, sebagai pedoman atau acuan dalam proses pelaksanaan pembelajaran, (3) peneliti dan guru memberikan motivasi kepada peserta didik agar mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Sebelumnya peneliti dan guru memberikan contoh permainan dengan benar, (4) guru, peneliti dan peserta didik selalu memberikan *applause* pada setiap penampilan peserta didik. Guru dan peneliti juga memberikan *reward* berupa pujian, seperti: “Bagus sekali”, “Ayo semangat”, “ Ya Bagus”, dan lain-lain. Suasana tampak hidup dengan semangat dan antusiasme peserta didik yang tinggi, (5) peneliti bersama guru melakukan penilaian melalui lembar observasi peserta didik, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan peserta didik dalam menerima pembelajaran materi lari *sprint* 100 meter dengan pembelajaran bermain bentengan.

### Deskripsi Data Hasil Setelah Tindakan II

Setelah pelaksanaan tindakan II peneliti dan guru melakukan pengambilan data penelitian. Adapun deskripsi data hasil belajar dan nilai hasil belajar lari *sprint* 100 meter disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel. 4**  
**Deskripsi Data Hasil belajar lari *sprint* 100 meter Tindakan II**

Kategori	SIKLUS II			
		Nilai	Jumlah Peserta didik	Persentase
Baik Sekali	A	88-100	18	54,55%
Baik	B	75-87	15	45,45%
Sedang	C	60-74	0	0%
Kurang	D	40-59	0	0%
Kurang Sekali	E	0-39	0	0%

Berdasarkan hasil deskripsi data awal, hasil belajar lari *sprint* 100 meter setelah diberikan tindakan II adalah Baik Sekali sebesar 54,55%, Baik sebesar

45,45%, Sedang sebesar 0%, Kurang sebesar 0,00 %, berarti tidak ada peserta didik atau 0% peserta didik yang berkategori dibawah KKM (Kreteria Ketuntasan Maksimal).

Berdasarkan hasil pengamatan/observasi selama pelaksanaan tindakan II berlangsung hasil pekerjaan peserta didik dapat identifikasi. Telah memenuhi target dengan capaian berhasil lebih dari target capaian yang diharapkan. Dalam pelaksanaan tindakan II terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan pelaksanaan tindakan II, adapun kelebihan dari pelaksanaan tindakan II diantaranya : (1) sebagian peserta didik telah mampu menunjukkan gerakan lari *sprint* 100 meter dengan baik, (2) dengan dibantu oleh beberapa teman peneliti dan guru tidak kerepotan dalam proses transfer materi kepada peserta didik. Melalui penguatan pembelajaran bermain bentengan peserta didik lebih bisa melaksanakan dan beradaptasi dengan kegiatan lari *sprint* 100 meter.

Akan tetapi dalam pelaksanaan tindakan II ini masih terdapat kelemahan sehingga membuat kekurangan dalam pelaksanaan tindakan II, adapun kelemahan dan kekurangan dalam pelaksanaan tindakan II tersebut adalah: masih ada peserta didik yang kurang serius sehingga penerimaan materi pembelajaran kurang maksimal diterima, terutama peserta didik yang tidak suka pelajaran atletik khususnya lari *sprint* 100 meter.

### Analisis dan Refleksi Tindakan II

Berdasarkan hasil observasi pada tindakan II tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut: (1) jumlah dan frekuensi pertemuan pada siklus II telah menunjukkan hasil yang sesuai yakni 2 kali pertemuan dengan 1 kali pertemuan untuk pengambilan data akhir siklus II, sebab materi yang diberikan sedikit hanya penguatan pada sebagian peserta didik sedangkan sebagian lain adalah penyempurnaan gerakan, (2) pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II, (3) pembelajaran bermain bentengan yang diterapkan oleh peneliti dan guru mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal, serta penguatan materi yang dilakukan pada siklus II dapat terlaksana dengan baik, (4) melihat hasil yang diperoleh pada tindakan II, maka penelitian Tindakan kelas telah memenuhi target dari rencana target yang diharapkan.

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah di laksanakan, terdapat peningkatan nilai evaluasi peserta didik yang semula nilai rata-rata dari Pre-Implementasi sebesar 57,32 menjadi 88,13 pada siklus II ini, hasil belajar lari *sprint* 100 meter peserta didik mengalami peningkatan sebesar 53,74%, untuk lebih jelasnya, berikut perbandingan nilai tes peserta didik, sebagaimana tampak pada tabel 4.5 berikut :

**Tabel 5**  
**Perbandingan nilai Pre-Implementasi dengan siklus II**

Uraian	Rata-rata	Peningkatan	Keterangan
Pre-Implementasi	57,32	53,74%	Terdapat Peningkatan
Siklus II	88,13		

Dari perhitungan di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan hasil belajar lari *sprint* 100 meter pada peserta didik Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya pada siklus II, yaitu nilai rata-rata dari Pre-Implementasi 57,32 menjadi 88,13 pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 53,74%. Pada siklus II ini pembelajaran lari *sprint* 100 meter dengan menggunakan bermain bentengan dinyatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes siklus II, dimana jumlah peserta didik yang mendapatkan nilai A sebanyak 18 orang atau sebesar 54,55%, sedangkan peserta didik yang mendapat nilai B sebanyak 15 orang atau sebesar 45,45%. Jadi jumlah peserta didik yang mendapat nilai A dan B adalah sebesar 100%, berarti hanya 0% peserta didik yang mendapat nilai dibawah B. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan yang telah dibuat yaitu sebesar 80% dari jumlah peserta didik.

Peningkatan hasil belajar lari *sprint* 100 meter peserta didik dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik bisa memahami pembelajaran dengan menggunakan bermain bentengan. dengan demikian, efektivitas dari Bermain bentengan telah terbukti dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan peserta didik secara aktif, dan meningkatkan kemampuan peserta didik khususnya pada pembelajaran lari *sprint* 100 meter pada peserta didik Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pembelajaran lari *sprint* 100 meter peserta didik Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Deskripsi hasil analisis data hasil belajar lari *sprint* 100 meter pada peserta didik Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya yang dilakukan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 6**  
**Deskripsi Data Hasil Praktik Belajar Lari *Sprint* 100 Meter Peserta Didik Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 2 Sungai Raya.**

Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean
Survei Awal	33	41,67	75	57,32
Awal / Siklus I	33	58,33	83,33	68,94
Akhir / Siklus II	33	75	100	88,13

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pada survei awal rata-rata hasil belajar lari *sprint* 100 meter yaitu 57,32, sesudah diberi perlakuan siklus I rata-rata hasil belajar lari *sprint* 100 meter yaitu 68,94, sedangkan setelah mendapat perlakuan dalam siklus II memiliki rata-rata hasil belajar lari *sprint* 100 meter yaitu 88,13.

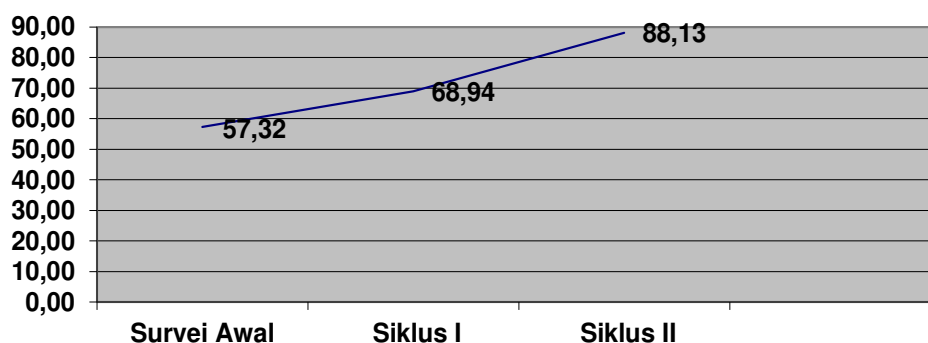
Perbandingan peningkatan rata-rata hasil belajar lari *sprint* 100 meter peserta didik Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten

Kubu Raya dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 7**  
**Perbandingan Peningkatan Rata-Rata Hasil Belajar Lari *Sprint* 100 Meter dari Kondisi Awal ke Siklus I dan Siklus II**

Keterangan	Survei Awal	Awal / Siklus I	Akhir / Siklus II
Rata – Rata Kelas	57,32	68,94	88,13

Lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik perbandingan rata-rata hasil belajar lari *sprint* 100 meter peserta didik Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II sebagai berikut:



**Gambar 1 Grafik Perbandingan Rata-Rata Hasil Belajar Lari *Sprint* 100 Meter Peserta Didik XI IPS 1 SMA Negeri 2 Sungai Raya.**

Berdasarkan grafik tersebut menggambarkan, rata-rata hasil belajar lari *sprint* 100 meter peserta didik Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, rata-rata mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II. Rata-rata hasil belajar lari *sprint* 100 meter survei awal 57,32, kemudian diberi pembelajaran dengan bermain bentengan dalam lari *sprint* 100 meter pada siklus I rata-rata hasil belajar lari *sprint* 100 meter menjadi 68,94, kemudian diberi pembelajaran dengan bermain bentengan dalam lari *sprint* 100 meter pada siklus II rata-rata hasil belajar lari *sprint* 100 meter menjadi 88,13.

**Tabel 8**  
**Rangkuman Penghitungan Jumlah Peserta didik yang Mengalami Peningkatan Kemampuan Nilai Praktek lari *sprint* 100 meter.**

Kriteria	Nilai	Survei Awal		Siklus I		Akhir / Siklus II	
		Jumlah Peserta didik	Persentase	Jumlah Peserta didik	Persentase	Jumlah Peserta didik	Persentase
Baik sekali	88-100	0	0	0	0	18	54,55%

Baik	75-87	2	6,06%	14	42,42%	15	45,45%
Sedang	60-74	8	24,24%	12	36,36%	0	0%
Kurang	30-59	23	69,70%	7	21,21%	0	0%
Kurang sekali	0-29	0	0%	0	0%	0	0%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan jumlah peserta didik yang mengalami peningkatan kemampuan pada kriteria baik sekali sebelum dan setelah diberi perlakuan. Lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik perbandingan jumlah peserta didik dan persentase yang mengalami peningkatan hasil belajar nilai praktek lari *sprint* 100 meter peserta didik Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II.

Berdasarkan tabel 4.6 tersebut menggambarkan, rata-rata hasil belajar lari *sprint* 100 meter peserta didik Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, jumlah peserta didik dan persentase yang mengalami peningkatan kemampuan nilai praktek lari *sprint* 100 meter mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II. Jumlah peserta didik kriteria baik sekali berjumlah 0 peserta didik (0%), jumlah peserta didik kriteria baik berjumlah 2 peserta didik (6,06%), jumlah peserta didik kriteria sedang berjumlah 8 peserta didik (24,24%), jumlah peserta didik kriteria kurang berjumlah 23 peserta didik (69,70%) dan jumlah peserta didik kriteria kurang sekali berjumlah 0 peserta didik (0%). Kemudian diberi pembelajaran dengan bermain bentengan dalam lari *sprint* 100 meter pada siklus I jumlah peserta didik kriteria baik sekali berjumlah 0 peserta didik (0%), jumlah peserta didik kriteria baik berjumlah 14 peserta didik (42,42%), jumlah peserta didik kriteria sedang berjumlah 12 peserta didik (36,36%), jumlah peserta didik kriteria kurang berjumlah 7 peserta didik (21,21%). Kemudian diberi pembelajaran dengan bermain bentengan dalam lari *sprint* 100 meter pada siklus II jumlah peserta didik kriteria baik sekali berjumlah 18 peserta didik (54,55%), jumlah peserta didik kriteria baik berjumlah 15 peserta didik (45,45%), jumlah peserta didik kriteria sedang berjumlah 0 peserta didik (0%), jumlah peserta didik kriteria kurang berjumlah 0 peserta didik (0,00 %).

Berdasarkan grafik tersebut menggambarkan, rata-rata hasil belajar lari *sprint* 100 meter peserta didik Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, rata-rata mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II. Rata-rata hasil belajar lari *sprint* 100 meter survei awal 57,32, kemudian diberi pembelajaran dengan bermain bentengan pada siklus I rata-rata hasil belajar lari *sprint* 100 meter menjadi 68,94, kemudian diberi pembelajaran dengan bermain bentengan pada siklus II rata-rata hasil belajar lari *sprint* 100 meter menjadi 88,13.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan, diperoleh rata-rata hasil belajar lari *sprint* 100 meter yaitu 57,32 poin, sedangkan setelah mendapat pembelajaran memiliki rata-rata hasil belajar lari *sprint* 100

meter 88,13. Yang berarti apabila setelah diberi pembelajaran terdapat perbedaan, hal itu karena adanya perbedaan pembelajaran yang diberikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan pembelajaran selama 2 siklus, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok peserta didik yang diberikan pembelajaran dengan bermain bentengan. Karena sebelum diberikan pembelajaran seluruh peserta didik memulai penelitian dari kemampuan awal yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena perbedaan pengaruh dari pembelajaran yang diberikan.

Model pembelajaran yang digunakan berpengaruh terhadap proses belajar yang berlangsung. Pada penelitian ini kelompok peserta didik yang diberikan pembelajaran dengan bermain bentengan mendapatkan hasil belajar lari *sprint* 100 meter yang berbeda. Perbedaan model yang diberikan selama pembelajaran mempengaruhi, semangat, motivasi, kreativitas yang berbeda dari pelaku, sehingga dapat memberikan efek atau pengaruh yang berbeda. Perbedaan model yang diterapkan pada pembelajaran juga berpengaruh pada perbedaan pembentukan pola keterampilan gerakan. Penguasaan keterampilan gerakan lari *sprint* 100 meter kelompok peserta didik yang diberikan pembelajaran dengan bermain bentengan menjadi berbeda. Oleh karena itulah, kelompok yang diberikan pembelajaran dengan bermain bentengan memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan hasil belajar lari *sprint* 100 meter. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa pembelajaran dengan bermain bentengan dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar lari *sprint* 100 meter pada peserta didik Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, dapat diterima kebenarannya.

Pembelajaran olahraga khususnya pada hasil belajar lari *sprint* 100 meter pada Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya senantiasa membutuhkan pembaharuan-pembaharuan yang disebut Inovasi Pembelajaran. Inovasi pembelajaran merupakan perubahan yang baru dan secara kualitatif, berbeda dari hasil sebelumnya, serta sengaja diusahakan untuk meningkatkan kualitas guna mencapai tujuan yang di harapkan. Harapan yang di inginkan pada lari *sprint* 100 meter adalah memberikan kegembiraan atau sebagai ajang rekreasi pada peserta didik, selain itu untuk memberikan kemampuan pada peserta didik supaya mereka bisa berprestasi. Hasil belajar lari *sprint* 100 meter pada peserta didik Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya masih tergolong rendah, karena dari hasil tes awal (*pre-Implementasi*) yang telah dilakukan, tidak ada peserta didik yang mendapat nilai A, bahkan hanya 2 peserta didik yang mendapat nilai B, berarti hanya 6,06% dari jumlah peserta didik yang memiliki hasil belajar lari *sprint* 100 meter dengan kategori baik, sedangkan 31 peserta didik atau sebesar 93,94% peserta didik memiliki hasil belajar lari *sprint* 100 meter dengan kategori cukup bahkan kurang. Ada beberapa hal yang menyebabkan hasil belajar lari *sprint* 100 meter tergolong rendah. Faktor *pertama* yaitu, guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (peserta didik bermain sendiri), yang *kedua* yaitu kurangnya peserta didik dalam penguasaan teori dan teknik pada lari *sprint* 100 meter sehingga mereka sulit untuk mempraktekkannya, yang *ketiga* karena peserta didik kurang aktif



melakukan pembelajaran sendiri. Dengan adanya faktor tersebut maka peneliti mencoba untuk memberikan kemampuan pada peserta didik yaitu dengan menggunakan metode pembelajaran sebagai solusinya maka diperlukan sebuah metode pembelajaran yang mengubah semangat belajar peserta didik, melibatkan peserta didik secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi peserta didik yaitu bermain bentengan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka simpulan umum dalam penelitian ini adalah terdapat peningkatan hasil belajar lari *sprint* 100 meter dengan bermain bentengan pada peserta didik XI IPS 1 SMA Negeri 2 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dalam penelitian ini, dapat disarankan sebagai berikut : (1) Guru penjaskes diharapkan dapat mengembangkan kreativitas dan lebih inovatif pada proses pembelajaran dalam upaya meningkatkan kompetensi peserta didik; (2) Mengingat pembelajaran keterampilan dasar lari *sprint* 100 meter masih banyak berbagai persoalan yang belum teridentifikasi dan terpecahkan, maka diharapkan adanya penelitian pembelajaran lari *sprint* 100 meter dengan bermain bentengan yang dilakukan guru dapat meningkatkan keterampilan lari *sprint* 100 meter peserta didik; (3) Untuk meningkatkan keterampilan lari *sprint* 100 meter dapat menggunakan pembelajaran lari *sprint* 100 meter dengan bermain bentengan.

## **DAFTAR RUJUKAN**

Aqib, Zainal, (2006), *Penelitian Tindakan Kelas*, 2006, Bandung: Yrama Widya

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

\_\_\_\_\_. (2012). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta. Bumi Aksara.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, cv